

**Carroll County  
Health Department**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Guia Rapida para COVID-19 Recomendaciones de Cuarentena**

Se le pide que se ponga en cuarentena porque creemos que ha estado expuesto al COVID-19. Estas instrucciones le ayudarán a tomar medidas para proteger a los miembros de su hogar de contraer esta enfermedad.

- Si es posible, no salga de su casa. Haga que le entreguen alimentos, medicinas y suministros.
- Manténgase alejado de otras personas y mascotas tanto como sea posible
- No permita visitantes no esenciales en su hogar.
- Use un dormitorio y baño separados de otros miembros del hogar, si hay disponibles.
- Descanse y manténgase hidratado (beber mucha agua)
- Cubra sus toses y estornudo; deseche los pañuelos desechables en la basura
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón
- Evite compartir artículos personales como platos, toallas y ropa de cama
- Limpie todas las superficies (cocina, sala de estar y baños) todos los días
- Lavar la ropa a fondo.
- Asegúrese de que los espacios compartidos en el hogar tengan un buen flujo de aire, usando aire acondicionado o abriendo ventanas y usando un ventilador, si el clima lo permite.
- Controle su salud completando una lista de verificación de síntomas todos los días a la misma hora y llame a su proveedor de atención médica para informar cualquier síntoma nuevo.
- Si debe llamar al 911 o visitar a su proveedor de atención médica, llame con anticipación en informarles que ha estado expuesto a COVID-19 y está en cuarentena.

Si tiene preguntas o necesita hablar con el personal de Carroll County Health Department, puede llamar al Centro de Atención Telefónica COVID-19 at 410-876-4848, entre las horas de 8 am y las 5 pm los 7 días de la semana.

**Necesitará quedarse en casa en cuarentena durante al menos 14 días desde el día en que estuvo expuesto.**

**Deberá llamar a su proveedor de atención médica y al Centro de Atención Telefónica del Departamento de Salud al 410-876-4848 si desarrolla algún síntoma durante este tiempo.**

April 27, 2020

# 10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

1. **Quedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e informe que tiene o podría tener COVID-19.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



6. **Cubrase la nariz y la boca al toser o estornudar.**



7. **Lávese las manos frecuente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



8. En la medida de lo posible, **quedese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



M P3 15822- A m/12/lo20

Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

## **Carroll County Health Department**

### **Información adicional para las personas que están en Cuarentena para COVID-19**

Esta información se le proporciona porque ha tenido contacto cercano y ha estado expuesto a alguien que dio positivo por infección por COVID-19 (coronavirus). Esta hoja informativa brinda información básica sobre COVID-19 y lo que se puede hacer para mantenerse a salvo a usted y a sus seres queridos.

#### **Acerca de COVID-19**

COVID-19 es el nombre de la infección causada por este nuevo o “Novel” coronavirus. La cepa específica del virus es SARS-CoV-2.

Los funcionarios de salud informaron por primera vez sobre la enfermedad en la ciudad de Wuhan, China a fines de Diciembre de 2019. Desde entonces, se ha informado en todo el mundo.

#### **¿Que tan serio es?**

Creemos que hay muchas personas sin síntomas leves o moderados, pero algunas personas pueden enfermarse gravemente y requieren tratamiento en un hospital. Los que corren el mayor riesgo de enfermarse gravemente son aquellos con sistemas inmunes debilitados, personas mayores de ( $\geq 65$ ), y aquellos con condiciones de salud preexistentes como diabetes, cáncer y enfermedad pulmonar crónica. La mayoría de las personas que murieron después de contraer COVID-19 tenían condiciones de salud preexistentes.

Los profesionales de la salud pueden tratar la mayoría de los síntomas pero no existe una vacuna o cura para COVID-19 en este momento. Las investigaciones y los proveedores médicos están trabajando arduamente para desarrollar tratamientos y, finalmente una vacuna..

#### **¿Que significa contacto Cercano?**

Las personas corren el mayor riesgo de contraer el virus si son un contacto cercano de una persona con COVID-19. Basado en investigaciones actuales, un contacto cercano es alguien que estuvo a menos de 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos y que estuvo 48 horas antes de enfermarse.

Algunos ejemplos de contacto cercano incluyen:

1. Viviendo en el mismo hogar con una persona que es positiva para COVID-19
2. Ser tosido o estornudado o tacado por una persona que es positiva para COVID-19
3. Ser el compañero íntimo de una persona positiva para COVID-19
4. Cuidar de una persona que es positiva para COVID-19 sin tomar las medidas adecuadas para reducir el riesgo de infección.

En un entorno de atención médica, el contacto cercano puede incluir:

1. Cuidado de un paciente con COVID-19 sin el equipo de protección personal adecuado de **acuerdo con la guía.**
2. Tener contacto directo con una muestra de laboratorio de alguien que se positivo par COVID-19 de una manera que no sea consistente con **las pautas de manejo de muestras.**

Las personas que están en contacto cercano con alguien con COVID-19 pueden a ver contraído el virus y deben tomar medidas para proteger a otros.

#### **¿Cual es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?**

La cuarentena es permanecer en su lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante catorce días **porque usted ha estado expuesto a alguien que dio positivo por COVID-19.**

El aislamiento es permanecer en un lugar, ya sea en casa o en otro lugar, durante 7 días o más **porque ha dado positivo o tiene síntomas de COVID-19.**

### **¿Que debo hacer si tengo síntomas?**

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen uno o más de los siguientes síntomas:

- fiebre (al menos 100.4°F or 38°C)
- fiebre subjetiva (sentirse febril)
- escalofríos
- temblores repetidos con escalofríos
- tos
- dificultad para respirar
- dolores musculares
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- pérdida del sentido del gusto u olfato
- dolor abdominal
- náusea/vómito
- diarrea

Si presenta algún síntoma, comuníquese con su proveedor de atención médica e informe que estuvo expuesto al COVID-19 y que se encuentra actualmente en cuarentena. Si alguien en su hogar desarrolla síntomas de COVID-19 comuníquese con su proveedor de atención médica y hágalos saber que estuvieron expuestos a COVID-19.

### **¿Cómo puedo proteger a los miembros de mi hogar de COVID-19?**

Consulte el folleto de CDC para obtener información sobre cómo prevenir la propagación de COVID-19 en su hogar..

### **¿Cuándo terminara mi cuarentena?**

Debe estar en cuarentena durante al menos 14 días desde el primer día de cuando fue expuesto. El día 14, si no ha tenido ningún síntoma, puede ser liberado de la cuarentena. Si desarrolla síntomas debe aislarse (consulte las pautas en nuestro sitio Web). \*Nota: Si trabaja en un centro de atención médica (en cualquier posición), puede haber requisitos adicionales para que regrese a trabajar. Póngase en contacto con su empleador lo antes posible y hágalos saber acerca de su infección.

Para obtener más información del COVID-19, visite:

Carroll County Health Department COVID-19 page: <https://cchd.maryland.gov/covid-19/>

Maryland Department of Health COVID-19 page: <https://coronavirus.maryland.gov/>

Centers for Disease Control (CDC) COVID-19 page: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

O llame al Centro de llamadas de COVID-19 al 410-876-4848

**version 2, April 30, 2020**

Carroll County  
Health Department



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.